CUARENTENA COVID-19

GUÍA FISIOTERAPIA

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

Aunque estamos todos recluidos en nuestros domicilios, las redes sociales nos unen.

La comunidad de fisioterapeutas queremos aportar nuestro granito de arena con esta guía gratuita con consejos, ejercicios y actividades que pensamos te serán de gran utilidad durante este confinamiento temporal.

IMPORTANTE: Si nunca has realizado ejercicios de este tipo anteriormente y tienes alguna duda,consulta a tu fisioterapeuta.

¡¡Disfrútala y COMPÁRTELA!

ÍNDICE

- HIGIENE ¿Cómo lavarse las manos?
- ¿Cómo sentarse correctamente para trabajar?
- Ejercicios de fortalecimiento con base en pilates.
- Ejercicios de refuerzo y postura variados.
- Ejercicios para realizar en casa para pacientes y cuidadores.
- Ejercicios fortalecimiento suelo pélvico.
- Ejercicios de Kegel (embarazo).
- Abdominales hipopresivos.
- Equilibrio, Relajación y Movimiento Consciente.
- Ejercicios de fortalecimiento para tercera edad activa
- Recomendaciones de fisioterapia respiratoria
- Circuitos de ejercicio de actividad física.
- Consejos sanitarios para pacientes en cuarentena

HIGIENE

fuente @imma_mestre

¿CÓMO SENTARSE CORRECTAMENTE PARA TRABAJAR?

Ya sea en una oficina, en tu casa en una cafetería es muy importante prestar atención a la postura. ¿Por qué? Porque si lo piensas bien, estás aproximadamente un tercio de las 24 horas que tiene el día sentado en frente del ordenador. Hay muchos parámetros a tener en cuenta pero aquí tengo para tí 8 consejos clave para sentarse bien en frente del ordenador. Empecemos de abajo a arriba.

1- Los pies deben estar en contacto con el suelo. A poder ser sin cruzar las piernas (no es muy aconsejable por razones circulatorias) pero si cambias las piernas de posición de una manera regular no debería haber mucho problema al respecto. Sobre todo procura no dejar los pies colgando, ya que esto crea tensiones musculares que pueden provocar dolores más tarde.

2- El ángulo entre rodillas y cadera debe estar ligeramente abierto, es decir, las rodillas deben estar ligeramente por debajo de las caderas (ángulo de 100 grados). Si te suena de algo,existe un músculo llamado Psoas Iliaco que acumula muchísima tensión cuando estamos sentados de una manera prolongada.

3- Respecto a la silla : la altura debe corresponderse al ángulo entre la rodilla y cadera que he mencionado ahora mismo. La profundidad ideal es ¾ de la longitud del muslo. De esta manera podemos fácilmente sentarnos hasta el fondo sin ejercer un apoyo detrás de la rodilla (al sistema circulatorio no le gusta nada la presión en el hueco poplíteo). El respaldo de la silla debería ser recto o con una ligerísima inclinación hacia atrás y, a poder ser, que llegue a la altura de los omóplatos.

4- La pelvis debe de estar en contacto con la unión entre el asiento y el respaldo (dicho con otras palabras, siéntate al fondo de la silla) y tus omóplatos deben estar en contacto con el respaldo. Un pequeño truco es acercar el sacro al respaldo, y es llevando los isquiones hacia atrás. Con la mano derecha coges el cachete del glúteo derecho y lo llevas hacia atrás y sueltas. Igual con la mano izquierda y el isquion izquierdo. Ahora tienes la columna preparada para aguantar mejor la postura sentada.

5- Acercar la silla lo máximo posible a la mesa. Para poder mantener la posición que acabo de mencionarte es imprescindible poder acercarse lo suficiente a la mesa para poder apoyar los antebrazos fácilmente.

6- Antebrazos y muñecas deben estar cómodamente apoyados en la mesa para evitar tensiones musculares y tendinosas.

7- Mantén la cabeza sobre los hombros. Puede parecer obvio pero TODOS tenemos tendencia a querer acercar la cabeza inconscientemente a la pantalla y eso crea unas tensiones enormes a nivel cervical y además anula los beneficios de la postura que hemos estado preparando hasta ahora.

8- Haz pausas a cada hora aproximadamente. Levántate, camina un poquito, mueve la cabeza y piensa en otra cosa, que para eso estás descansado ^^. Te recomiendo que pongas una alarma en el móvil que suene cada hora para recordarte que tu cuerpo necesita un descanso.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO CON BASE EN PILATES EN VIDEO CON MODIFICACIONES Y EXPLICACIONES PARA CADA NIVEL

PARA ACCEDER A LOS VÍDEOS HAZ CLIC EN LOS TÍTULOS Y SERÁS REDIRIGIDO AL VÍDEO CORRESPONDIENTE

EJERCICIOS PARA ESPALDA

Planchas

Articulación de la espalda

Basculas y puentes

Puentes con elevación de piernas

EJERCICIOS PARA ABDOMEN

Ejercicios de control abdominal

Roll Up y Roll down

Up y down lateral

EJERCICIOS PARA PIERNAS

Los cuatro básicos

Trabajo con rodillas al pecho

Trabajo con piernas estiradas

Trabajo de circunferencia de piernas

EJERCICIOS PARA BRAZOS

Brazos con flexo-extension de codos

Brazos con codos estirados

Circunferencia de brazos

EJERCICIOS DE REFUERZO VARIADOS

Pelvic tilt

Partial curl

Extension exercise

Side plank

Quadruped arm/leg raise

Estiramiento y fortalecimiento muscular.

Se realiza llevando una rodilla al pecho dejando la otra pierna estirada sobre la superficie. Se sostiene de 10 a 15 segundo por pierna.

Luego se realiza llevando ambas piernas al pecho.

posición inicial y final.

posición central.

Acostado boca arriba llevar la pierna derecha cruzada hacia la izquierda.

El mismo que el anterior con la otra pierna.

Nos sentamos con las piernas abiertas manteniendo la espalda derecha.

Luego nos inclinamos a tocar la punta de los pies con la mano contraria.

Sostenemos de 10 a 15 segundo en cada pie.

Estos se realizan en la secuencia que se muestran en la imagen.

1) Respiración abdominal o diafragmática:

a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.

b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

2) Respiración costal:

a. Situando las manos sobre las costillas, coger aire por la nariz dirigiendolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).

b. Soplar lentamente por la boca, procurando alargar este tiempo.

3) Respiración acompañada por el movimiento de los brazos:

a. Inspirar separando los brazos en cruz hasta unir las manos por encima de la cabeza.

b. Soplar bajando los brazos rectos por delante de la cara hasta el suelo.

1) Respiración abdominal o diafragmática:

a. Coger aire por la nariz dirigiéndolo hacia la barriga.

b. Soplar lentamente por la boca intentando alargar este tiempo.

2) Respiración costal:

a. Situando las manos sobre las costillas, coger el aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica).

b. Soplar lentamente por la boca procurando alargar este tiempo.

EJERCICIOS DE TOBILLO

Con una banda elástica, mueve el pie hacia el cuerpo.

Movilización en flexión dorsal

Realizando apoyos con el borde externo de los pies y caminar.

Con una banda elástica, los dos pies con esta y moviendo los pies hacia los extremos.

Movilización en extensión.

Realizando apoyos con el borde interno de los pies y caminar.

Los pies en paralelo, separa los talones del piso elevandolos y bajando, haciendo varias repeticiones. También puedes caminar en puntas

Dando masajes al pie con una pelota pequeña.

Movilización en círculos

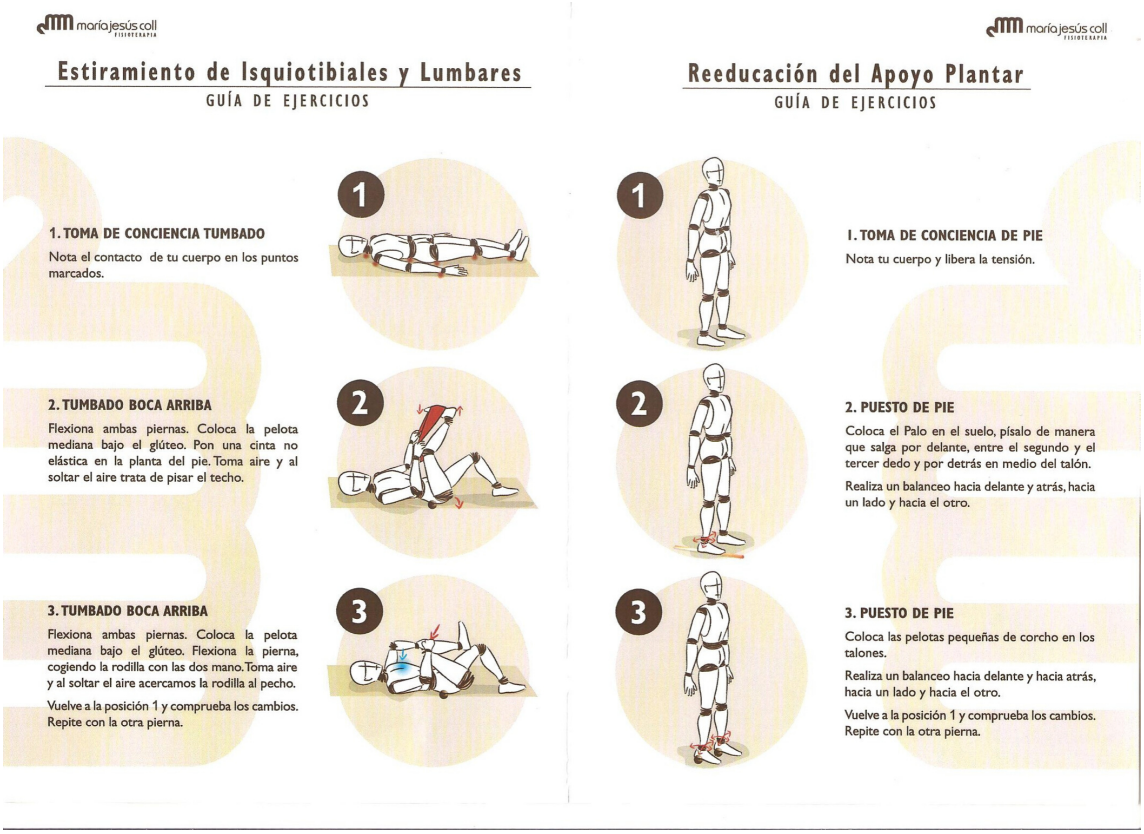
Elevando las puntas de los pies y caminando con los talones.

Tratando de agarrar la pelota con el pies.

EJERCICIOS PARA CERVICALES

REPROGRAMACIÓN DEL APOYO PLANTAR

Estos ejercicios nos van a ayudar a mejorar mejorar el apoyo plantar y mejora de las lumbalgias por medio de la elasticidad de isquiotibiales y la movilidad de pelvis. La reprogramación del apoyo plantar no es solo un trabajo para mejorar los pies. Es un super trabajo que nos ayuda a cambiar patrones de la estática, pies cavos o valgos rígidos, rodillas varas o valgas, dolores en caderas por sobrecarga....Lo importante en este trabajo es hacer los ejercicios de forma tranquila, tratando de acompañar los apoyos con la respiración para poder aflojar la tensión y que la efectividad sea mayor y poniéndole toda la conciencia. Los materiales que utilizamos son:-2 pelota pequeñas de unos 30 mm, que pueden ser de corcho o goma dura o blandas, según casos y sensibilidad, una varilla de madera fina (se puede usar el palo que viene en las cajas de los zapatos) y una cinta no elástica, además de una colchoneta o tapiz. Estos ejercicios se realizan sin prisas, poniendo toda la consciencia en el momento y en las sensaciones.


maría jesús coll
Estiramiento de Isquiotibiales y Lumbares
GUÍA DE EJERCICIOS
1. TOMA DE CONCIENCIA TUMBADO
Nota el contacto de tu cuerpo en los puntos marcados.
2. TUMBADO BOCA ARRIBA
Flexiona ambas piernas. Coloca la pelota mediana bajo el glúteo. Pon una cinta no elástica en la planta del pie. Toma aire y al soltar el aire trata de pisar el techo.
3. TUMBADO BOCA ARRIBA
Flexiona ambas piernas. Coloca la pelota mediana bajo el glúteo. Flexiona la pierna, cogiendo la rodilla con las dos mano. Toma aire y al soltar el aire acercamos la rodilla al pecho.
Vuelve a la posición 1 y comprueba los cambios. Repite con la otra pierna.
maría jesús coll
Reeducación del Apoyo Plantar
GUÍA DE EJERCICIOS
1. TOMA DE CONCIENCIA DE PIE
Nota tu cuerpo y libera la tensión.
2. PUESTO DE PIE
Coloca el Palo en el suelo, písalo de manera que salga por delante, entre el segundo y el tercer dedo y por detrás en medio del talón.
Realiza un balanceo hacia delante y atrás, hacia un lado y hacia el otro.
3. PUESTO DE PIE
Coloca las pelotas pequeñas de corcho en los talones.
Realiza un balanceo hacia delante y hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro.
Vuelve a la posición 1 y comprueba los cambios. Repite con la otra pierna.

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El ejercicio moderado y regular forma parte de una vida sana. Mejora el funcionamiento del aparato cardiovascular y de los pulmones, baja los niveles de glucosa y colesterol y proporciona una sensación de bienestar. Además nos permite luchar contra la inmovilidad y la aparición de contracturas, logrando: evitar debilidades musculares, manteniendo o mejorando la fuerza muscular conseguida durante la rehabilitación y prevenir que las articulaciones se vuelvan rígidas y dolorosas. La familia debe dejar que el paciente trabaje por sí mismo, ¡todo lo que pueda!. Dándole la mínima ayuda necesaria, de este modo se logrará que sea más independiente. En los movimientos que requieren ayuda, deben hacerse de forma suave, no forzando ninguna parte del cuerpo. Evitando los estiramientos bruscos del hombro paralizado y no olvidarnos de ejercitar también el lado sano.

EJERCICIOS: Para evitar las heridas o úlceras por presión en las zonas de apoyo debemos realizar cambios posturales cada 3-4 horas.- Realizar masaje de la planta del pie y pierna.- Estimular la bipedestación. Aguantar de pie lo máximo posible. hacerlo varias veces durante 10 min, 2 veces al días.

A. 1.

- En la cama: MOVILIZACIONES PASIVAS REALIZADAS POR EL FAMILIAR O ACOMPAÑANTE:

1- Movilización pasiva del hombro: Abrazando firmemente la axila con una mano, y con la otra levantar el brazo del paciente.

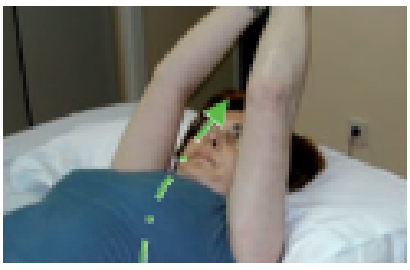
- Movilización pasiva del codo. Con el codo descansando sobre la cama, flexionarlo y extenderlo, llevándolo primero hacia el hombro y luego hacia la cama.

- Movilización global de muñeca y dedos: Agarrando la mano de esta forma, movilizamos la muñeca arriba y abajo. Luego se abren y cierran todos los dedos a la vez.

.- Movilización pasiva de cada dedo Movilizamos dedo por dedo, estirándolos y flexionándolos lentamente.

AUTOPASIVOS Y MOVILIZACIONES HECHAS POR EL PROPIO PACIENTE:

- Entrecruzar los dedos y subir los brazos hasta sobrepasar la cabeza. Luego volver a bajar.



- Movilización activa de rodilla y cadera: Con los brazos elevados, doblar y estirar la pierna afecta, rozando la sábana con el talón

- Movilización activa de cadera: Con los brazos elevados y las rodillas dobladas, aproximarlas y separarlas.

- Rotaciones del cuello. Sujetando con una mano el hombro, girar con la otra suavemente la cara, hacia la derecha y luego a la izquierda.

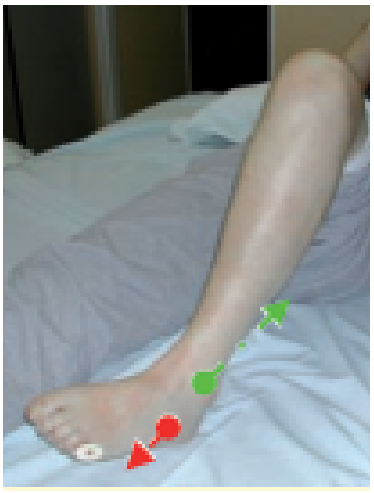
- Elevar la cadera Con las piernas flexionadas, separaremos los glúteos y la espalda de la cama.

- Ejercicios de rotación del tronco y de disociación de cinturas: Sujetar con una mano los pies del paciente con las rodillas flexionadas y con la otra coger las rodillas y llevarlas a la derecha y a la izquierda.

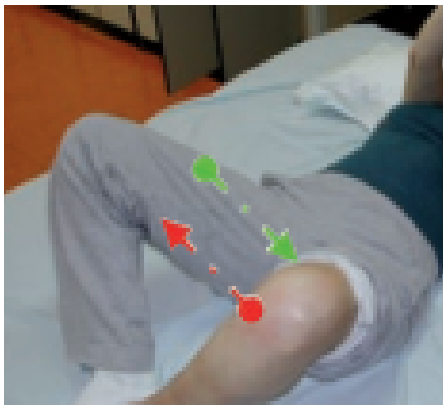
A. 2.

AUTOPASIVOS Y MOVILIZACIONES HECHAS POR EL PROPIO PACIENTE:

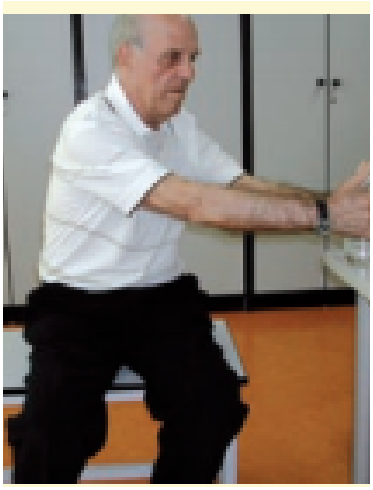
- Movilización activa de la rodilla Acostado, sacar la pierna afecta por fuera de la cama y doblar y estirar la pierna.



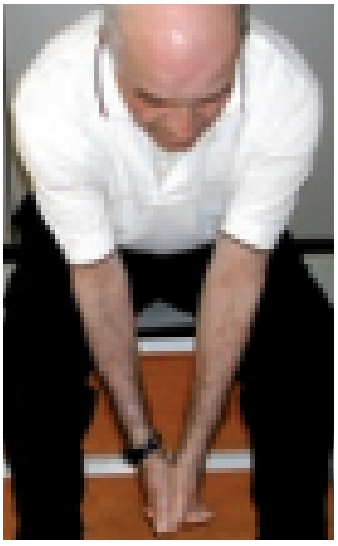
- Movilización activa de cadera Acostado, sacar la pierna afecta por fuera de la cama y elevarla hasta colocarla descansando sobre la planta del pié



- Ejercicios de prensión: Coger un objeto, como se muestra en la figura, colocado a un lado del cuerpo, y a una altura determinada. Lo pasará con ambas manos al otro lado del cuerpo y lo dejará a una altura menor.



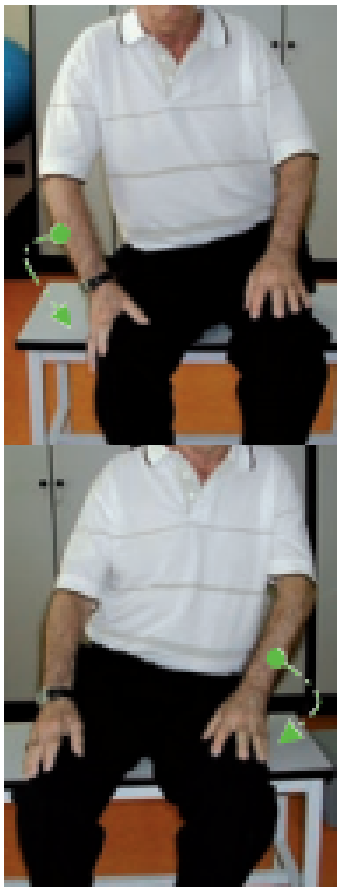
- Ejercicios de miembro superior y flexión del tronco: Con las manos entrecruzadas, bajar lentamente hasta tocar el suelo con los nudillos.



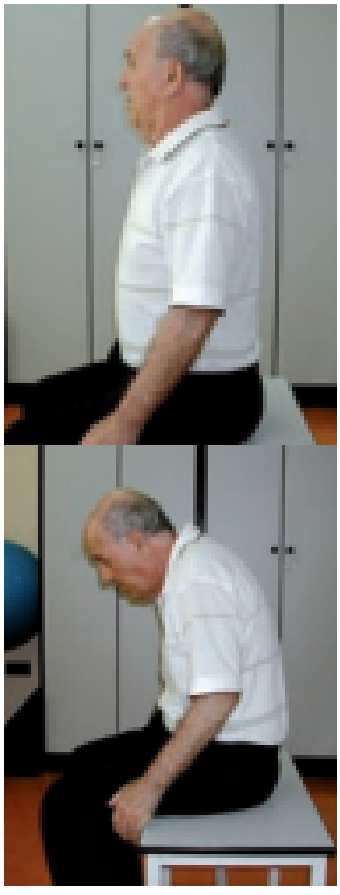
- Ejercicios de miembro superior y rotación del tronco: Con la mano afectada en el borde de la mesa, girar el cuerpo hacia el lado contrario estirando el brazo sano, como para alcanzar un objeto situado detrás.

- Ejercicios de enderezamiento lateral derecho: Apoyaremos las plantas de los pies en el suelo sobre una superficie dura. A continuación inclinarse sobre el glúteo derecho, manteniendo los hombros horizontales y posteriormente sobre el izquierdo.

.- Ejercicios de enderezamiento lateral izquierdo.



- Ejercicios de enderezamiento hacia atrás Apoyaremos las plantas de los pies en el suelo sobre una superficie dura. A continuación sacar el pecho y posteriormente encorvarse.



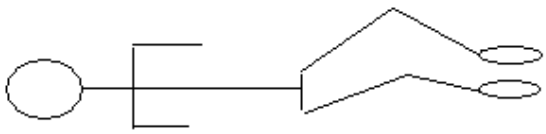
EJERCICIOS PARA LA TONIFICACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

La falta de tono muscular se puede prevenir y tratar mediante la reeducación del suelo pélvico, realizando una serie de ejercicios cuyo objetivo es contraer y relajar de manera repetida esta musculatura.

La contracción será como las que se hacen para cortar el chorro de la orina o para retener un gas, para ello debe cerrar y abrir el ano y la vagina (los dos a la vez), teniendo en cuenta que no debes de levantar los hombros, las nalgas, ni utilizar los abdominales.

Los ejercicios se deberán de hacer en una postura cómoda. Recomendamos que al inicio del tratamiento la posición en la que debes hacer los ejercicios sea la siguiente:

a) Acostado en la cama o en el sofá, hacia arriba.
b) Las piernas deberán estar flexionadas (dobladas) y un poco separadas:



Has de estar en una posición cómoda y relajada. Si tras realizar los ejercicios notas fatiga, dolor de espalda o de los músculos abdominales, es un signo de que estás apretando los músculos equivocados. Intenta relajarte y contraer solamente los del suelo pélvico.

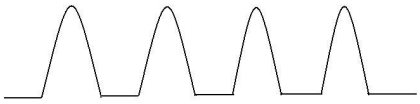
Estos ejercicios pueden realizarse en distintas circunstancias y posturas, evitando realizarlos durante la micción para evitar infecciones de orina.

Hay que respirar con normalidad y nunca hagas los ejercicios bloqueando los pulmones llenos y sin soltar el aire.

EJERCICIOS

1.- CERRAR Y ABRIR:

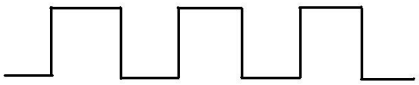
Realizaremos unas contracciones
fuertes y rápidas (entorno 1-2 segundos de duración), seguidas de una relajación.
Realizaremos _____ repeticiones, _____ veces al día.



2.- CONTRACCIONES MANTENIDAS:

Realizaremos una contracción _____, manteniéndola durante _____ segundos. Después relajaremos la zona y descansaremos durante _____ segundos.

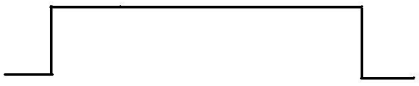
Realizaremos _____ repeticiones,_____ veces al día.



3.- RALENTÍ:

Realizamos una contracción no demasiado fuerte, pero sí mantenida en el tiempo. La duración de la contracción será de _____ segundos.

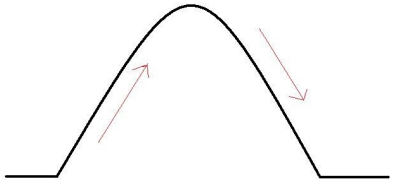
Repetiremos el ejercicio _____veces al día.



4.- LA PIRÁMIDE:

Haremos un aumento progresivo de la fuerza de contracción (de menos a más), seguida de una disminución progresiva de la contracción (de más a menos), hasta conseguir una relajación. ¡¡¡¡ CUIDADO CON LAS SUBIDAS Y BAJADAS BRUSCAS!!!!

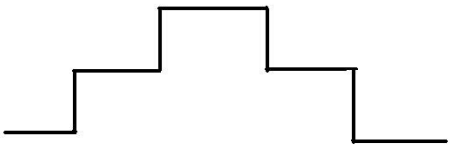
Realizaremos _____repeticiones, _____ veces al día.



5.- LOS ESCALONES:

Partimos de un estado de relajación (1), realizaremos una pequeña contracción (2) y mantenemos la contracción durante _____ segundos. Después volveremos a realizar otra pequeña contracción (3), manteniendo la contracción _____ segundos. Seguiremos con una disminución de la contracción, pero sin llegar a una relajación total (4), manteniendo en esa posición _____segundos. Para terminar nos relajaremos hasta llegar a la posición inicial (5) y descansaremos. ¡¡¡¡CUIDADO CON LAS SUBIDAS Y BAJADAS BRUSCAS!!!!

Realizaremos _____ repeticiones. _____ veces al día.



6.- CREMALLERA:

Es un ejercicio de propiocepción dónde desde el ano cerraremos hacia la vagina y después abrimos la cremallera de vagina hacia ano.
Ahora invertimos el orden y empezamos por vagina cerrando hacia el ano y , y después abrimos de ano a vagina.

Realizaremos _____repeticiones, _____ veces al día.

7.- RALENTÍ CON PICOS:

Realizamos una contracción no demasiado fuerte para mantenerla en el tiempo, mientras estamos en esa contracción, realizamos contracciones como en el primer ejercicio (cerrar y abrir – unos picos), pero sin perder la contracción inicial. Repetiremos esos picos _____ veces, durante toda la contracción. . La duración de la contracción será de _____ segundos.

Repetiremos el ejercicio _____veces al día.

8.- HIPOPRESIVO:

a) Soltamos el aire poco a poco y tenemos que quedarnos sin nada de aire.
b) Una vez estamos sin aire y sin cogerlo, elevamos las costillas y metemos la tripa hacia dentro (como si no nos pudiéramos ponernos un pantalón) y desde ahí apretamos el ano. Mantenemos la contracción todo el tiempo que aguantemos sin la respiración.
c) Al final del ejercicio volvemos a respirar normal.
Anticiparse a los estornudos, toses y demás esfuerzos!

9.-STOP-PIPI: **¡¡¡¡¡NO!!!!**

Consiste en contraer mientras orinamos, cortando el chorro y reteniendo la orina una o varias veces antes de vaciar la vejiga completamente.

Este ejercicio está contraindicado. Podremos realizar contracciones durante el resto del día, pero en el momento de orinar, debemos vaciar la vejiga hasta el final sin intervenir.

EJERCICIOS DE KEGEL (EMBARAZO)

Beneficios de los ejercicios de Kegel

1- Prevenir o evitar la incontinencia urinaria, que en el embarazo se puede ver agravada por
el peso del bebé sobre tu vejiga.

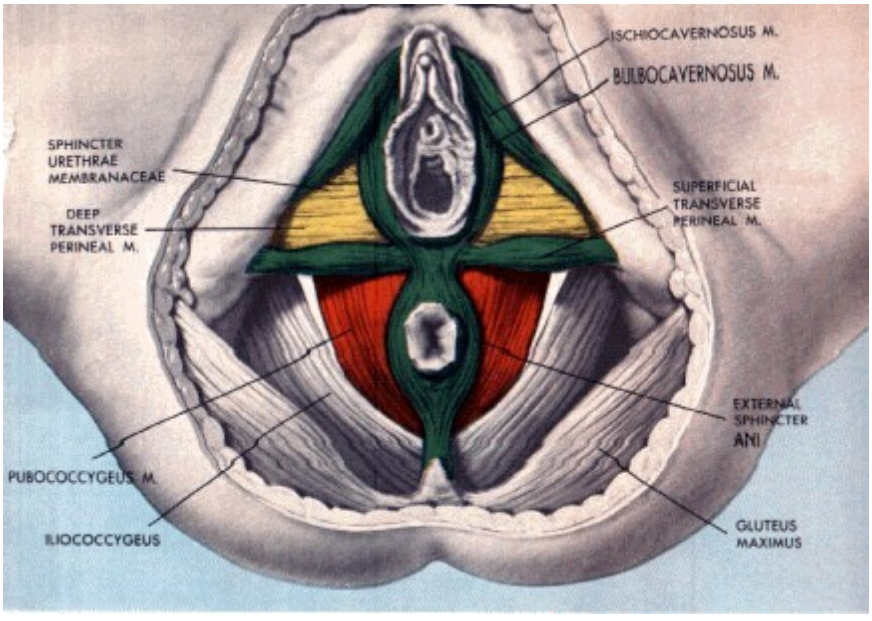
2- Reducir la posibilidad de padecer hemorroides durante
el embarazo y después del parto porque estos ejercicios ayudan a incrementar la
circulación sanguínea en la zona rectal.

3- Evitar una episiotomía,
debido a que la fortaleza de la musculatura reduce el riesgo de desgarros y
facilita el parto.

4- Prevenir el riesgo de prolapso o salida de sitio de la vejiga, el útero u otros órganos de la zona, después de tener al bebé.

5- Volver rápidamente a tus actividades normales después del parto sin temor a la incontinencia
cuando rías, tosas, estornudes o saltes.

6- Incrementar elplacer sexual. Los ejercicios de Kegel mejoran el tono muscular de las paredes vaginales y te ayudarán a volver a una vida sexual normal tras el parto.



EJERCICIOS DE KEGEL

- Ejercicio 1: “El Lento”:

Aprieta los músculos como cuando intentas
detener la orina, tirando hacia arriba. Contráelos y mantenlos así mientras cuentas hasta 5-10 segundos respirando suavemente. Luego, relájalos durante 5-10 segundos más, y repite la serie 10 veces.
Intenta aumentar progresivamente el tiempo de contracción y relajación. Empieza por 5 segundos en cada caso hasta llegar a los 20. Cuanto más tiempo consigas aguantar la contracción de los músculos, más fuertes se harán.

- Ejercicio 2: “El rápido”:

Aprieta y relaja los músculos tan rápidamente como puedas hasta que te canses o transcurran unos 2 ó 3 minutos (lo que suceda primero). Empieza con 10 repeticiones cuatro veces al día hasta alcanzar las 50 repeticiones diarias.

- Ejercicio 3: “El ascensor”:

Este ejercicio requiere cierta concentración, pero sus resultados son muy buenos. Tu vagina es un tubo muscular con secciones en forma de anillo dispuestas una sobre otra. Imagínate que cada sección es una planta
diferente de un edificio, y que subes y bajas un ascensor tensionando cada sección. Empieza subiendo el ascensor suavemente hasta la primera planta, aguántalo durante un segundo, y sube hasta la segunda planta. Sigue subiendo tantas plantas como puedas (normalmente no más de cinco). Para bajar, aguanta también un segundo en cada planta. Cuando llegues abajo, intenta ir al sótano,
empujando los músculos pélvicos hacia abajo durante unos segundos (tal y como si estuvieras de parto). Finalmente, intenta relajar por completo la musculatura durante unos segundos. Sobre todo, no te olvides de respirar pausadamente y de no realizar el ejercicio con ayuda de los músculos abdominales.

- Ejercicio 4: “La onda”:

Algunos músculos del suelo pélvico están dispuestos en forma de un ocho, pero con tres anillos. Un anillo se sitúa alrededor de la uretra, otro alrededor de la vagina, y el último alrededor del ano. Contrae éstos músculos de delante a atrás y relájalos de atrás a delante.

Haz estos ejercicios tantas veces como puedas al día. El objetivo es conseguir

realizarlos sin que se noten. Cuando empieces a realizarlos, pueden parecerte incómodos y raros, pero pronto verás que podrás llevarlos a cabo sin que los demás se den cuenta.

Al principio, al practicar el ejercicio lento, puedes notar que los

músculos no quieren mantenerse contraídos. También es posible que te cansesenseguida con el rápido. Pero si perseveras, verás que en pocos días no te supondrán ningún esfuerzo.

Si realizas alrededor de 200 repeticiones al día (cuatro series de

50), se necesita de 6 a 12 semanas para notar mejoría. Es un proceso lento, que además deberás hacer de por vida, pero que te recompensará con creces.

MASAJE PERINEAL

Para visualizar un vídeo ejemplo del masaje perineal de preparación al parto, haz clic aquí.

ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

La GIMNASIA HIPOPRESIVA proviene del campo de la uroginecología y surge como la alternativa a los ejercicios tradicionales que se prescriben para tratar LA DEBILIDAD DEL ABDOMEN Y DEL SUELO PÉLVICO, que son causa de:

-Incontinencia urinaria
- Diástasis de los rectos del abdomen
- Hernias vaginales inguinales y abdominales
- Problemas de espalda y posturales
- Normalizar el volumen del abdomen tras el parto.

BENEFICIOS que aporta:

- Reducción importante del perímetro del abdomen
- Aumento del tono del abdomen y el suelo pélvico
- Mejora importante en la flexibilidad
- Mejora de la postura
- Mejora de la circulación
- Normalización de las presiones dentro del tórax, causa de muchas hernias lumbares, abdominales, inguinales, vaginales

CONTRAINDICACIONES:
- Mujeres embarazadas y personas con hipertensión.

La gimnasia abdominal hipopresiva disminuye la presión intra-abdominal activando la musculatura del suelo pélvico de manera refleja y la cincha abodminal.

¿Cómo se realiza?

Cada ejercicio se realiza entre 5-30 segundos.
Sesiones entre 20 y 30 minutos. Semanalmente 1 o 2 veces.

Para iniciar el ejercicio, comenzamos realizando técnica de preparación, inspiramos y espiramos 3 veces, en la tercera respiración completa realizamos ya la apnea.
Una vez adoptada la postura necesaria, cogemos aire inflando la barriga y posteriormente expiramos todo el aire que tengamos dentro del cuerpo, después, abrir las costillas para activar el serrato anterior tensar y el diafragma subirá, mantenemos la posición entre 5 y 30 segundos, dependiendo de nuestra capacidad, a más segundos de mantenimiento más efectividad.
A continuación, inspiramos todo el aire que podamos, recuperamos nuestro ritmo de respiración y repetimos, hacemos unas respiraciones normales para descansar y podemos volver a repetir. A cada uno de los ejercicios le dedicaremos entre 5 y 10 minutos.

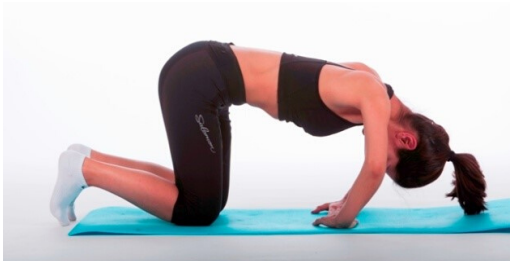
POSICIONES

1. Bipedestación (De pie): Se puede realizar en cualquiera de estas tres posiciones de brazos.

2. Decúbito supino (tumbado boca arriba):

3. Mahometano:

4. Cuadrupedia:



5. Cuclillas o caballero: 2 posiciones

6. Sesdestación sastre:

7. Sedestación:

8. De rodillas:

EQUILIBRIO, RELAJACIÓN Y MOVIMIENTO CONSCIENTE

En estos momentos tenemos algo que siempre anhelamos que es TIEMPO.
Al mismo tiempo nuestros sistemas nerviosos están desbordados por la incertidumbre, ante esta situación nuestro sistema nervioso se comparta como en cualquier situacion de estres reaccionando y produce un desequilibrio en nuestro sistema orgánico entre los sistemas simpaticos y parasimpaticos.
Este es muy buen momento para moverte desde dentro, con conciencia y activar tu sistema propioceptivo e interoceptivo.

La propiocepción: es facilitada por las neuronas que llevan la información sensorial de las articulaciones del cuerpo y del oído interno al cerebro
.La interocepción : involucra la experiencia sensorial del cuerpo interno. La interocepción proporciona retroalimentación sobre la experiencia emocional interna facilitada por las neuronas sensoriales que llevan información de los músculos, órganos y tejido conectivo al cerebro.

En estos videos aprenderás ejercicios y prácticas muy sencillas que puedes realizar a diario para mantener tu sistema nervioso en armonía.

1)Centrarse en tiempos de crisis. que nos ayudan centrarnos y cambiar patrones posturales,para no tomar decisiones en momentos tensos.
https://www.youtube.com/watch?v=i1TQKG6KgZE&t=23s

2) Ejercicios para los pies: enraizamiento y soporte. Equilibrio
https://www.youtube.com/watch?v=cV4bi0leqo0

3) Estiramientos Fluidos en el Suelo. Pandiculacion
https://www.youtube.com/watch?v=kkC4wyV3OKs&t=38s

EJERCICIOS FORTALECIMIENTO TERCERA EDAD ACTIVA

Los ejercicios que a continuación se enumeran son para mayores que ejecuten dicha actividad de forma activa, con los objetivos, principalmente de mantener y mejorar los arcos articulares y mejorar la fuerza para aumentar la calidad de vida y que no presenten dificultad en el desempeño de sus actividades de la vida cotidiana. La mayoría de ellos se ejecutarán sentados en una silla o con apoyo de ella en caso de los que se practiquen de pie para evitar el cansancio extremo por parte de los mayores o la pérdida de equilibrio. En aquellos ejercicios que se practiquen sentados, se deberá tener en cuenta la posición inicial de partida, muy importante para evitar malas posturas y vicios en cuanto a la ejecución del ejercicio en cuestión, que consistirá en lo siguiente: sedestación, con los pies apoyados en el suelo, en la misma línea que las caderas, en paralelo y separados unos 20 cms., las rodillas en flexión de 90º, la espalda bien apoyada en el respaldo y recta, con las manos en las rodillas y la mirada al frente.

El programa de ejercicios se dividirá en cuatro partes, que constará de: calentamiento, en el que los ejercicios se realizarán sentados, con la intención de mantener y mejorar los arcos articulares y preparar el organismo para la puesta en marcha; una pequeña fase aeróbica, en la que los mayores caminarán durante unos 5 minutos por la sala, formando un círculo, para evitar el cansancio extremo por su parte; una fase de acondicionamiento muscular, en la que se realizarán una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular; una fase de estiramientos y vuelta a la calma, en la que se ejecutarán una serie de estiramientos y ejercicios de recuperación. El programa de ejercicios durará unos 45-60 minutos y se ejecutará de forma diaria durante los cinco días a la semana.

CALENTAMIENTO.

Los ejercicios descritos para el calentamiento se realizarán en una serie de 10 repeticiones. Se ejecutarán sentados, partiendo de la posición anteriormente descrita. Son los siguientes:

1- Flexo-extensión de cuello: el ejercicio consiste en mirar al suelo y volver a la posición de partida, mirando al frente.

2-Rotación derecha e izquierda de cuello: el ejercicio consiste en mirar a la derecha, volver al centro y mirar a la izquierda, para volver a la posición de partida.

3-Lateroflexión derecha e izquierda de cuello: el ejercicio consiste en llevar la oreja derecha al hombro derecho y la oreja izquierda al hombro izquierdo, volviendo después a la posición inicial de partida.

4-Circunducción de hombros: partiendo de una posición con las manos en los hombros, el ejercicio consiste en hacer círculos con los codos; se realizará una serie de 10 repeticiones hacia delante y una serie de 10 repeticiones hacia detrás.

5-Flexo-extensión de hombros: partiendo de una posición con las manos entrelazadas a la altura de las rodillas, el ejercicio consiste en llevar las manos hacia arriba por encima de la cabeza para después volver a la posición inicial. Una serie de 10 repeticiones.

6-Flexo-extensión de codos: partiendo de una posición con las manos en las rodillas, el ejercicio consiste en llevar las manos al hombro contrario, de forma cruzada, para volver después a la posición inicial. Una serie de 10 repeticiones.

7-Circunducción de muñecas: partiendo de una posición con los brazos extendidos hacia el frente a la altura de los hombros y en paralelos, el ejercicio consiste en realizar círculos con las muñecas. Se realizará una serie de 10 repeticiones hacia dentro y una serie de 10 repeticiones hacia fuera.

8-Flexo-extensión de tronco: partiendo de una posición con las manos sobre los muslos, el ejercicio consiste en inclinar el tronco hacia delante, llevando las manos hasta los pies para volver después a la posición inicial. Se realizará una serie de 10 repeticiones.

9-Flexo-extensión de caderas con flexión de rodillas: partiendo de la posición inicial de sentados con las rodillas en flexión de 90º, el ejercicio consisten en elevar las rodillas para después volver a la posición inicial dando un zapatazo en el suelo. Se realizarán 1 serie de 10 repeticiones.

10-Flexo-extensión de rodillas: partiendo de la posición inicial de sentados con las rodillas en flexión de 90º, el ejercicio consiste en extender las rodillas, como dando una patada al aire, para después volver a la posición inicial. Se realizará una serie de 10 repeticiones.

11-Circunducción de tobillo: partiendo de una posición inicial con las piernas extendidas, el ejercicio consiste en hacer círculos con los tobillos, realizando una serie de 10 repeticiones hacia dentro y una serie de 10 repeticiones hacia fuera.

FASE AERÓBICA.

El ejercicio consistirá en ponerse de pie y caminar por la sala durante unos cinco minutos, formando un círculo. Cada uno lo hará con las ayudas técnicas que le sean necesarias, es decir, con andador, bastón o con ayuda de otro compañero. Será importante que estén atentos, ya que se realizarán cambios de sentido, marcha lateral izquierda o derecha, marcha elevando rodillas; es decir, incluyendo alguna dificultad en la ejecución.

FASE DE ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR.

En esta parte del programa, la parte principal, se realizarán una serie de ejercicios encaminados a fortalecer la musculatura. · Se realizarán 2 ó 3 series de 10 repeticiones cada una por ejercicio, descansando entre cada serie; en los casos de ejercicios que se realicen con los dos miembros, se intentará alternar en cada serie el miembro contralateral para tomar el intervalo de descanso necesario. · Para aquellos ejercicios cuya ejecución requiera un peso, se facilitará a los mayores un peso de 1/ 2 Kg., de 1 Kg., 1,5 Kgs. ó 2 Kgs., en función de la posibilidad de cada uno, realizando las series de forma alternativa, es decir, primero con un miembro y después con el miembro contralateral. · En los ejercicios cuya ejecución requiera el levantamiento o desplazamiento de un peso, deberemos estar muy pendientes de la respiración, de manera que deberemos realizar la espiración en la fase del levantamiento del peso y la inspiración en la fase de la vuelta a la posición inicial.

Los ejercicios a ejecutar serían los siguientes:

1- Isométricos de la musculatura del cuello y espalda: partiendo de la posición inicial de sentados, el ejercicio consiste en llevar la espalda al respaldo de la silla empujándolo con los hombros hacia atrás. Cada repetición deberá durar unos 3-4 segundos, realizando 2 series de 10 repeticiones.

2-Isométricos de la musculatura de la mano y antebrazo: partiendo de la posición inicial de sentados, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y en paralelo, y las palmas de las manos mirando hacia el suelo, el ejercicio consiste en cerrar los puños apretando fuertemente. Cada repetición deberá durar unos 3-4 segundos y se realizarán 2 series de 10 repeticiones cada una.

3- Flexo-extensión de hombros con peso: partiendo de una posición de sentados, con los brazos colgando a lo largo del cuerpo y una pesa en la mano (de 1/ 2 kg. o de 1 kg. o 1,5 kgs. o 2 kgs., en función de la capacidad del sujeto), el ejercicio consiste en llevar el brazo hacia arriba por encima de la cabeza para después volver a la posición inicial. Se realizará el ejercicio en 3 series de 10 repeticiones cada una con ambos brazos, alternando en cada serie un brazo.

4- Flexo-extensión de codos con peso: partiendo de una posición de sentados, con los brazos colgando a lo largo del cuerpo y una pesa en la mano, el ejercicio consiste en llevar la mano al hombro para después volver a la posición inicial. Se realizará el ejercicio en 3 series de 10 repeticiones cada una con ambos brazos, alternando en cada serie un brazo.

5- Separación-aproximación horizontal de hombros con peso: partiendo de una posición de pie, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y una pesa en la mano, el ejercicio consiste en separar los brazos para después volver a la posición inicial. Se realizarán 3 series de 10 repeticiones cada una con ambos brazos.

6- Rotaciones de hombros: partiendo de una posición inicial de sentados, con las manos en las rodillas y una pesa en la mano, el ejercicio consiste en llevar la mano a la nuca, para después volver a la posición inicial. Se realizarán 3 series de 10 repeticiones cada una, primero con una mano y después con la otra, de forma alternativa.

7- Encogerse de hombros con peso: partiendo de una posición inicial de pie, con una pesa en la mano, en ejercicio consiste en encogerse de hombros, llevando a su vez la mano hasta la cadera, para después volver a la posición inicial. Se realizarán 3 series de 10 repeticiones cada una.

8-Abducción-adducción de hombros: partiendo de una posición inicial de pie, con una pesa en la mano, y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, el ejercicio consiste en llevar los brazos arriba en forma de cruz, para después volver a la posición inicial. Se realizarán 3 series de 10 repeticiones cada una.

9- Flexo-extensión de tronco: partiendo de una posición de sentado con el peso cogido con las dos manos, el ejercicio consiste en llevar el peso a los pies para después subirlo por encima de la cabeza. Se realizarán 2 series de 10 repeticiones cada una

10- Sentadillas en el asiento: partiendo de una posición de sentados hacia la mitad de la silla, con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, y las manos, en función de las posibilidades de cada uno, colocadas: de forma cruzada en el pecho, en las caderas, en las rodillas o en los reposabrazos, el ejercicio consiste en levantarse de la silla para después volver a sentarse. Se realizará en dos series de 5 repeticiones cada una.

11- Flexo-extensión de rodillas: partiendo de una posición de pie, apoyado con las manos en el respaldo de una silla, el ejercicio consiste en flexionar las piernas, agachándonos lo máximo posible, para volver después a la posición inicial. Se realizará en dos series de 10 repeticiones cada una.

12- Flexo-extensión de rodillas: partiendo de una posición de pie, apoyado con las manos en el respaldo de una silla si fuese necesario, el ejercicio consiste en flexionar las rodillas, llevándolas al pecho, para volver después a la posición inicial. Se realizará en dos series de 10 repeticiones cada una.

13- Flexo-extensión de rodillas: partiendo de una posición de pie, apoyado con las manos en el respaldo de una silla si fuese necesario, el ejercicio consiste en flexionar las rodillas, llevándolas al glúteo, para volver después a la posición inicial. Se realizará en dos series de 10 repeticiones cada una.

14- Flexo-extensión de tobillos: partiendo de una posición de pie, apoyado con las manos sobre el respaldo de una silla, el ejercicio consiste en levantar los talones del suelo, quedándonos de puntillas, para volver después a la posición inicial. Se realizará en dos series de 10 repeticiones cada una.

15- Flexo-extensión de caderas: partiendo de una posición de pie, apoyado con las manos en el respaldo de una silla, el ejercicio consiste en elevar la pierna estirada hacia atrás y hacia delante. Se realizarán dos series de 10 repeticiones cada una, alternando los dos miembros.

16- Abducción-adducción de caderas: partiendo de una posición de pie, apoyado sobre el respaldo de una silla, el ejercicio consiste en elevar la pierna extendida hacia fuera y hacia dentro. Se realizarán 2 series de 10 repeticiones cada una con ambos miembros.

FASE DE ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA.

En esta fase se realizarán algunos estiramientos y unos ejercicios de respiración para conseguir la vuelta a la calma de los sujetos después de la realización de todos los ejercicios anteriormente descritos. Se repetirán dos veces cada estiramiento, manteniéndolo durante unos 10 segundos.

Son los siguientes:

1- Con las manos entrelazadas, elevar los brazos por encima de la cabeza, manteniéndolos en el máximo estiramiento posible.
2- Con un brazo por delante del cuerpo, la otra mano en el codo, tira de él hacia dentro, estirando lo máximo posible.
3- Con los brazos extendidos al frente, las palmas de las manos hacia delante, con la otra mano estiramos lo máximo posible.
4- Con las manos entrelazadas por encima de la cabeza, estiramos el tronco hacia un lado, hacia el otro lado y hacia abajo.
5- Con las manos entrelazadas, sostenemos la rodilla llevándola al pecho, y aguantamos hasta el máximo estiramiento posible.
6- De pie, llevamos el talón al glúteo, sosteniéndolo con la mano y aguantando el estiramiento el máximo tiempo posible.
7- Finalmente, realizamos respiraciones profundas durante uno o dos minutos para propiciar la relajación y vuelta a la calma.

VIDEO GERONTOGIMNASIA -- haz clic AQUÍ

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS

En el momento actual **no se conocen las secuelas** que podrían sufrir los sujetos que han padecido Covid-19. Sin embargo, parece que la infección **podría afectar a la función pulmonar**, y claramente el confinamiento y el posible ingreso hospitalario, por la falta de movilización y la disminución de la actividad física diaria, afectarán a la capacidad funcional de los sujetos que lo hayan infectado.

Estas **recomendaciones van dirigidas a personas afectadas por el Covid-19 o que están en período de recuperación pero que siguen en situación de confinamiento.** Son **recomendaciones generales que se deben considerar individualmente** en función de la situación de cada persona, del nivel de afectación durante y tras el Covid-19, y de las comorbilidades que se puedan tener.

Técnicas de fisioterapia respiratoria

Ejercicios respiratorios para restablecer el patrón ventilatorio y el volumen pulmonar:

Estos **ejercicios tienen como objetivo mejorar la función pulmonar y el patrón ventilatorio**, los cuales pueden haber quedado afectados tras infección por coronavirus, especialmente en aquellos casos que hayan cursado con neumonía. Son **técnicas encaminadas a aumentar el volumen pulmonar inspiratorio y reducir el trabajo ventilatorio** o dificultad respiratoria.

- **Respiración labios fruncidos:**
  Realizar este ejercicio puede ayudar a reducir la sensación de disnea o dificultad respiratoria. Lo podemos utilizar como técnica independiente o asociada a otras como el ejercicio físico.
  - Inspirar lentamente por la nariz.
  - Aguantar el aire 2-3 segundos, si se puede.
  - Soplar lentamente por la boca formando una U con los labios.

1

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Respiración abdominal o diafragmática:

- Tumbado con piernas semiflexionadas (se puede poner un cojín debajo de éstas) o sentado en una silla.
- Manos en el abdomen para notar como la barriga sale al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

Respiración costal (ejercicios de expansión torácica):

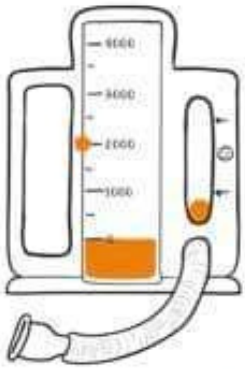
- Tumbado con piernas estiradas o sentado en una silla.
- Manos en el tórax para notar como infla al tomar aire (inspirar) y se desinfla al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire por la nariz (el máximo que se pueda) y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.

2.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Inspirómetro de incentivo del tipo volumétrico:
Estos dispositivos son utilizados para incentivar (animar) al paciente a realizar inspiraciones largas y profundas y conseguir aumentar el volumen pulmonar. A pesar de que su uso está ampliamente extendido, su eficacia clínica es todavía un tema controvertido. Al ser un dispositivo, es recomendable su uso bajo la supervisión de un fisioterapeuta respiratorio, aún así si un paciente lo tiene y lo ha usado previamente, lo podría utilizar de manera independiente o asociado a las técnicas explicadas anteriormente.
NO se recomienda el uso de inspirómetro de incentivo de flujo (comúnmente conocido como el de las 3 bolitas o el de la bolita).
Procedimiento para el uso del inspirómetro de incentivo volumétrico:

- Sentado en una silla.
- Mantener el inspirómetro bien vertical.
- Manos en el abdomen o tórax para notar como se infla al tomar aire (inspirar) y se esconde al sacar el aire (espirar).
- Tomar aire (el máximo que se pueda) a través de la boquilla manteniendo el indicador en la carita sonriente/flechas (según modelo).
- Aguantar el aire 2-3 segundos.
- Sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.
- Realizar por la mañana y por la tarde, 10-15 respiraciones.



Ejercicios de permeabilización de la vía aérea o drenaje de secreciones bronquiales.

Durante y tras la infección por Covid-19 parece que la tos que aparece es seca y no productiva (es decir, sin mocos) pero si el paciente afectado presentara una patología respiratoria de base o tuviera presencia de secreciones al toser (tos productiva) se recomienda que realice los siguientes ejercicios. Estos ejercicios o **técnicas tienen como objetivo mejorar el transporte de secreciones a nivel pulmonar y facilitar su expulsión.** Los ejercicios que se presentan a continuación se pueden realizar combinándolos durante el día con el ejercicio o realizar uno de los dos, según preferencia.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Ejercicios de espiración lenta con la boca abierta:
Este ejercicio ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos.

- Tumbado de lado en una superficie plana (como la cama).
- Inspirar por la nariz de manera normal.
- Espirar con la boca abierta de manera lenta y hasta vaciar del todo los pulmones.
- Realizar durante 5 minutos, y repetir lo mismo tumbado sobre el otro lado.
- Realizar dos veces al día (mañana y tarde).

NOTA: si en algún momento durante el ejercicio aparece tos para expulsar una secreción, se recomienda pasar a la posición de sentado, inspirar profundamente y toser.

Ejercicios de espiración con ayuda de presión espiratoria positiva doméstica (Bottle PEP):
Este ejercicio también ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca para después expulsarlas con una tos. Realizaremos espiraciones en una botella de agua a través de una cañita o tubo de plástico, durante 5-10 minutos, dos veces al día.

Botella transparente de aproximadamente 1 litro si tenemos cañita larga, o medio litro si la cañita es corta
Tubo o cañita de plástico. Longitud ideal: 40 cm. Si no, lo que se tenga disponible en casa
El tubo o cañita debe estar al menos a 3cm del fondo de la botella
Llenar de agua hasta la mitad de la botella más o menos

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Ejercicios físicos para la readaptación a las actividades de la vida diaria

El confinamiento por Covid-19 y la falta de movilidad que puede suponer estar aislado o haber estado ingresado en el hospital tienen un efecto directo en la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar. Por eso, **es importante realizar ejercicio físico a diario, siempre y cuando el estado físico y la sintomatología lo permitan.** De manera general vamos a seguir la siguiente planificación:

- **Realizar ejercicio físico a diario** (según sintomatología en aquellos sujetos que estén afectados por el covid-19). No se recomienda realizar esfuerzo si se está con fiebre o mucha sintomatología respiratoria (mucha sensación de ahogo o dificultad al respirar).

- **Evitar períodos largos de sedestación o inmovilidad:** Cada hora se recomienda realizar 1 ejercicio aeróbico y 2 ejercicios de fuerza resistencia (uno de brazos y uno de piernas).

- **Usar la escala de Borg para controlar la intensidad de los ejercicios recomendados.** Si se sobrepasa la intensidad recomendada, disminuir el número de repeticiones o el tiempo de trabajo.

- **Controlar la respiración durante los ejercicios,** inspirando durante la contracción muscular y espirando durante la relajación (se puede usar los labios fruncidos en la espiración). Y no realizarlos, (en especial los de fuerza) en apnea (es decir, manteniendo el aire dentro).

- **Beber líquido frecuentemente** durante el día.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

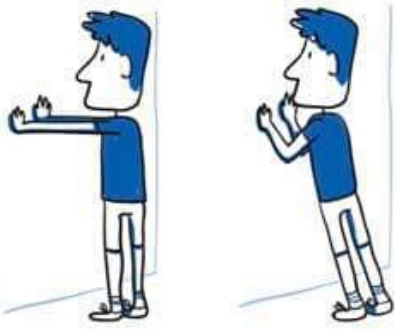
Escala de Borg:

La escala de Borg modificada sirve para valorar la percepción subjetiva de esfuerzo y puntúa desde 0 (corresponde a nada de fatiga o de dificultad respiratoria) y aumenta hasta 10 (que corresponde a la máxima fatiga o dificultad respiratoria). Es una buena **herramienta para el control de la intensidad** del trabajo o ejercicio realizado, tanto en situaciones de ejercicio supervisado como de ejercicio autónomo.

10	Máximo
9	Muy, muy fuerte
8	
7	Muy fuerte
6	
5	Fuerte
4	Un poco fuerte
3	Regular
2	Poco
1	Muy poco
0	Nada

Ejercicios de entrenamiento de fuerza-resistencia:

- **Frecuencia:** a diario.
- **Intensidad:** realizar tantas repeticiones del movimiento hasta llegar a una fatiga del grupo muscular utilizado (o sensación de dificultad respiratoria) de 6-7 en la escala de Borg.
- **Dosis:** se realizarán 2-3 series (según tolerancia), y se descansará entre 30" y 1 ' (según capacidad de recuperación) entre series de ejercicio.
- **Tipo:** para entrenamiento a domicilio, se pueden utilizar pesos libres, bandas elásticas, o el peso del propio cuerpo. Se recomiendan ejercicios que sigan movimientos funcionales,. Algunos ejemplos son:
  - **Para extremidad inferior:** sentarse-levantarse de una silla, subir-bajar escalones, agacharse doblando rodillas (sentadillas) y volverse a levantar.
  - **Para extremidad inferior:** subir-bajar pesos de una altura parecida a un armario, coger una bolsa/botella de agua/peso con una mano y levantarla flexionando el codo siguiendo el lateral de la pierna con la mano, delante de una pared hacer flexiones de brazos (si se puede, realizar en el suelo).



6.

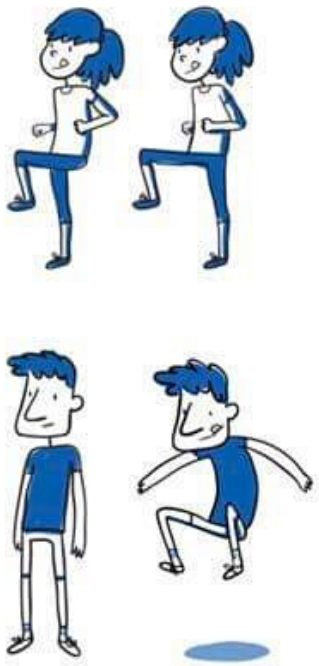
fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el COVID 19

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA AERÓBICA:

- **Frecuencia:** a diario.
- **Intensidad:** un ejercicio de intensidad moderada corresponderá en la sensación de dificultad respiratoria (o fatiga) de 5-6, mientras que un ejercicio intenso corresponderá a 7-8.
- **Tiempo:** mínimo 10 minutos, ideal 30 minutos.
- **Tipo:** se recomienda ejercicios que impliquen grandes grupos musculares. Y se realizará trabajo por series. Siguiendo esta pauta:
  - **30" o 1' de trabajo** (sensación en escala de Borg moderada (5-6) para sujetos con una forma física más limitada, sensación intensa (7-8) para aquellos que tengan mejor forma física)
  - **con 1' de descanso** (sensación en escala de Borg debería bajar entre 0 y 3).
  - **Ejercicios propuestos:** subir y bajar escaleras (o un escalón), caminar por casa (aunque el espacio sea limitado), saltar en estático, correr en estático.



Bibliografía

Restrepo RD, Wettstein R, Wittnebel L, Tracy M. Incentive Spirometry: 2011. Respiratory Care. 2011 oct 1;56(10):1600–4.

Manual SEPAR de Procedimientos nº 27. JD Martí y M Vendrell (Coords.). Técnicas manuales para el drenaje de secreciones bronquiales en el paciente adulto. Editorial Respira: Barcelona, 2013.

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(8):1435-1445.

Wilson RC, Jones PW. A comparison of the visual analogue scale and modified Borg scale for the measurement of dyspnoea during exercise. Clin Sci. 1989;76(3):277-282.

Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, et al. An official American thoracic society/European respiratory society statement: Key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med. 2013;188(8).

Garvey C, Bayles MP, Hamm LF, et al. Pulmonary Rehabilitation Exercise Prescription in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Review of Selected Guidelines. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2016;36:75-83.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

CIRCUITOS DE EJERCICIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CRISIS DEL COVID-19

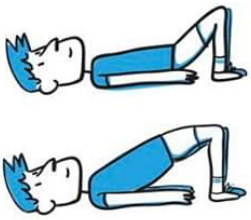
Circuito 1:
PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

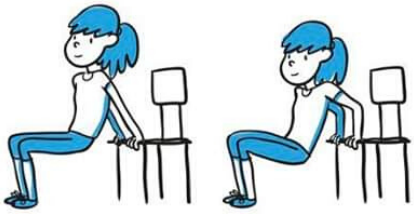
Pertenezco a este grupo si:

- Tengo entre 18 y 65 años.
- No hago nada de actividad física salvo las actividades del día a día (trabajo, casa).
- No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

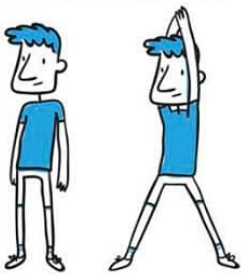
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



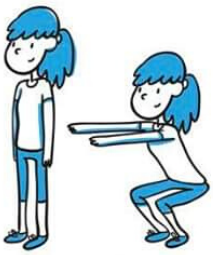
Puente sobre hombros
SSE: 5-6/10



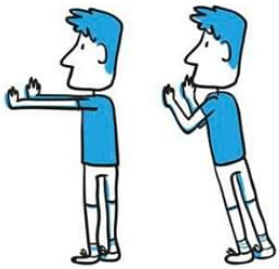
Fondos de tríceps en silla
SSE: 5-6/10



Jumping jacks
SSE: 7-8/10

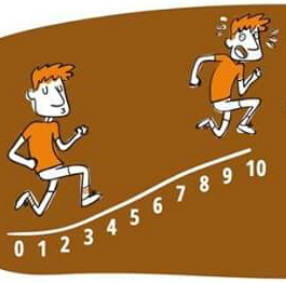


Sentadillas
SSE: 5-6/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10

Correr en el sitio
SSE: 7-8/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30" cada uno** y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- **Descansa 3'** tras cada vuelta completa.
- **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Circuito 2:

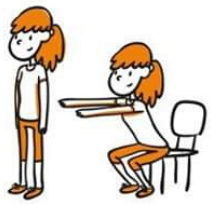
PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

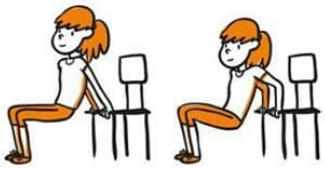
Pertenezco a este grupo si:

- Tengo entre 18 y 65 años.
- Realizo entre 1-2 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

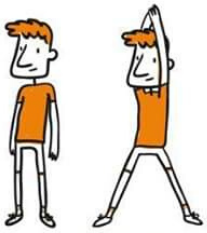
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



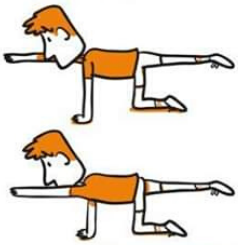
Sentadilla con silla
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10



Jumping jacks
SSE: 7-8/10

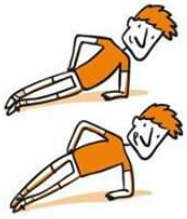


Elevar pierna-brazo
SSE: 3-4/10

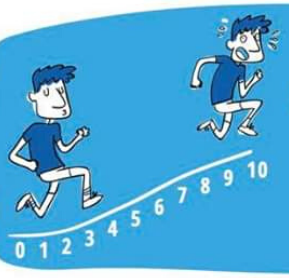
Lunges laterales alternos
SSE: 6-7/10

Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10

Carrera en el sitio
SSE: 7-8/10



Plancha lateral dinámica
SSE: 5-6/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **40" cada uno** y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- **Descansa 2'** tras cada vuelta completa.
- **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

Circuito 3:
PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

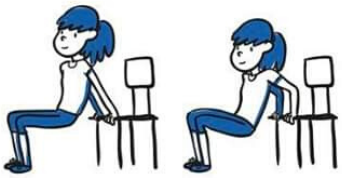
Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

Pertenezco a este grupo si:

- Tengo entre 18 y 65 años.
- Realizo entre 3-5 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

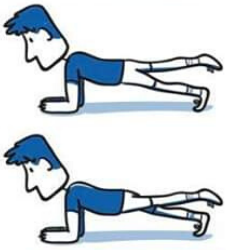
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)

Sentadilla manos en la nuca
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10

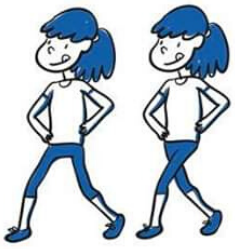
Jumping jacks
SSE: 7-8/10



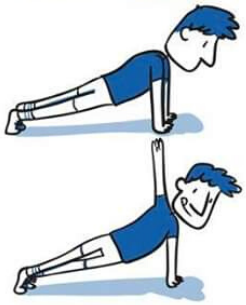
Plancha con elevación alternativa de pierna
SSE: 5-6/10

Lunges alternos
SSE: 5-6/10

Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10



Saltos cruzando piernas
SSE: 7-8/10



Rotaciones de tronco
SSE: 5-6/10

Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **50" cada uno** y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- **Descansa 2'** tras cada vuelta completa.
- **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

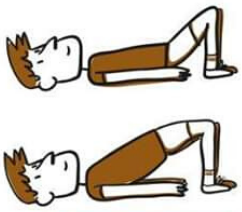
Circuito 4:
ADULTOS MAYORES

Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID

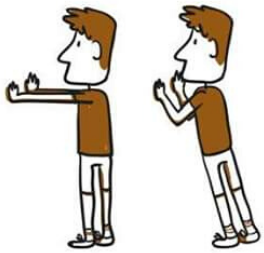
Pertenezco a este grupo si:

- Tengo más de 65 años.
- No presento ninguna patología que condicione mi estado físico y mi capacidad de realizar actividad.

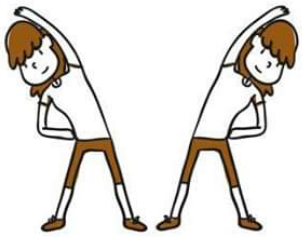
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



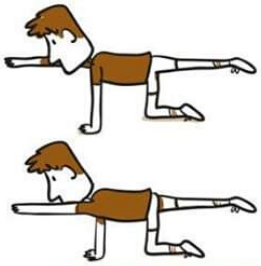
Puente sobre hombros
SSE: 6-7/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10

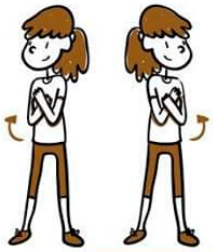


Movilizar brazos
SSE: 3/10



Elevar pierna-brazo contrario
SSE: 4-5/10

Sentadilla en pared con manos en rodillas
SSE: 6-7/10



Movilización de tórax
SSE: 3/10

Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30" cada uno** y descansando **10"** después de cada ejercicio . Repite el circuito **3 veces**.
- **Descansa 4'** tras cada vuelta completa.
- **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

fuente colegio profesional de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

CONSEJOS SANITARIOS PARA PACIENTES EN CUARENTENA

La **cuarentena** es una recomendación ajustada a la situación de crisis sanitaria, que responde de manera proporcional a la necesidad de priorizar la seguridad y la salud de la ciudadanía y los profesionales sanitarios.

Mantente lo **más activo posible** para evitar las consecuencias de la falta de movimiento.

La **falta de movimiento** puede provocar: rigidez articular, pérdida de fuerza muscular, problemas respiratorios, problemas circulatorios, estreñimiento, úlceras en piel, depresión, desorientación, etc.

Ejercicios de alcance de movimiento activos, con las 4 extremidades.

Si se puede, **caminar dentro de la habitación, o entre los extremos alejados del domicilio**, durante, al menos, 5 min. cada hora que el paciente esté levantado.

Si el espacio reducido no permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la **'marcha simulada'**, caminando en el sitio sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.

No prolongar, más de lo necesario y habitual **estar sentado**, hidratarse bien y ajustar la dieta y su contenido calórico, y trabajar las 4 capacidades físicas elementales: la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.

fuente Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV)

MUÉVETE POR TU SALUD
...Porque estar en casa no es excusa para no moverse
Ejercicios de pie
Ejercicios en el suelo
Ejercicios con peso
(puedes usar una botella de agua o paquete de arroz si no tienes mancuernas)
Camina por casa
Levántate y siéntate de la silla
Mueve los pies cuando estés sentado
Yoga, baile, pilates, gimnasia hipopresiva...
Y por supuesto, mantén una alimentación equilibrada e hidrátate
H2O
IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL
DE FISIOTERAPEUTES
DE LA COMUNITAT VALENCIANA

fuente Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV)

¿QUIÉN HA PARTICIPADO EN LA ELABORACIÓN DE ESTA GUÍA?

Ana Martínez Suárez @ana_martinezs_/
https://viajayensenaespanol.com/

Mª Soledad Dávila del Pozo facebook @fisioterapiadelpozo

Mª Jesús Coll Del Rey www.mariajesuscoll.com

Vivian Pablos Gálvez info@recuperatefisioypilates.com

Ana María Rodríguez Aguilar Gabinete de fisioterapia Ana Mª Rodríguez Aguilar

Henar M de Frutos Gamero Hospital Donostia

Manuel Rozalén Bustín www.clinicarozalen.com

Bibiana Badenes www.kinesis.es

Francisco Javier Meseguer Navarro CEFIDOL y C. Ocupacional ADA

Ana Belén Serrano Martín Clínica fisiovida y salud en bargas

Lorena Díaz Debén

Ana Isabel Cabrera Mansilla www.fisioartem.com